



لماذا يجب عليّ أن أأكل أطعمة صحيّة؟



مكتبة لبنات ناشرون



لماذا يجب عليّ أن أكلَ أكلًا صحيًّا؟



مكتبة لبنات ناشرون



في هذه السلسلة

- لماذا يجب عليّ أن أوفّر في استخدام الطاقة ؟
لماذا يجب عليّ أن أصوت الطبيعة ؟
لماذا يجب عليّ أن أوفّر في استهلاك الماء ؟
لماذا يجب عليّ أن أسهم في عمليات التدوير ؟
لماذا يجب عليّ أن أستمع ؟
لماذا يجب عليّ أن أكل أكلًا صحيًا ؟
لماذا يجب عليّ أن أساعد ؟
لماذا يجب عليّ أن أشارك غيري ؟

حقوق الطبع © مكتبة لبنان ناشرون ش.م.ل - الطبعة العربية
حقوق الطبع © ويلاند ليمتد - الطبعة الإنكليزية
جميع الحقوق محفوظة : لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو تصويره
أو تخزينه أو تسجيله بأي وسيلة دون موافقة خطية من الناشر.

مكتبة لبنان ناشرون

صندوق البريد : 11-9232

بيروت - لبنان

وكلاء وموزعون في جميع أنحاء العالم

الطبعة الأولى : 2011

طبع في لبنان

ISBN: 978-9953-86-744-1

لَمَّا ذَا يَجِبُ عَلَيَّ أَنْ أَكُلَ أَكْلًا صِحِّيًّا؟

إعداد : دائرة الترجمة والنشر في مكتبة لبنان ناشرون

مكتبة لبنان ناشرون 

أنا وندى نُحِبُّ أَنْ نَأْكُلَ أَكْلًا صِحِّيًّا.



في كُلِّ وَجْبَةٍ وَليمةٌ.

عِنَبٌ حَلْوٌ

خَسٌّ طازِجٌ

بندورة (طماطم) عَصاريّة

تَفَاحٌ طَيِّبٌ

فُجُلٌ قَرِشٌ

خُبْزٌ شَهِيٌّ

قَبْلَ أَنْ أَلْتَقِيَ نَدَى، لَمْ أَكُنْ أَكُلُ مِثْلَمَا أَكُلُ الْآنَ.

أَفْرَاضُ بِيَزْغِرَ كَثِيرَةَ الدُّهْنِ

رَقَائِقُ بَطَاطِسُ مُمَلَّحَةٌ



بِيْتْرَا تَسِيلُ جُبْنًا



نَقْرَشَاتُ
كَثِيرَةٌ
الدُّهْنِ

كُنْتُ أَكُلُ دَائِمًا أَنْوَاعَ الْأَكْلِ نَفْسَهَا.



النَّاسُ يَأْكُلُونَ مِثْلَ هَذَا الْأَكْلِ بَعْضَ الْوَقْتِ.



الطَّعْمُ حُلْوٌ ...



وَالْوُصُولُ إِلَيْهِ
سَهْلٌ.

حَاوَلَ النَّاسُ أَنْ يَنْصَحُونِي
بِأَنْوَاعٍ أُخْرَى مِنَ الطَّعَامِ.
حَاوَلُوا أَنْ يَجْعَلُونِي
أَكُلُ مَا كِلَ صِحِّيَّةً.

حَاوَلَ أَبِي ...



كُلِّي طَبَقَ الْخُضَارِ كَلَّةً،
يَا مُنِيرَةَ.



حاولتُ عاملةُ مَطْعَمِ المَدْرَسَةِ ...

شيءٌ من الفواكهِ
والسَّلَطَةِ، يا عزيزتي؟

لا، شكراً.
كعكٌ وشوكولاتة،
من فضلك.



وكذلك حاول جدي وحاولت أمي ...

ألا تريدان أن تُجربا شيئاً
آخر، يا عزيزتي؟

بيتر ورقائق
بطاطس، من
فضلك.



ما رأيك بسندويشة
دجاج مشوي؟

ألا، أقراص بيزر
كبيرة، من فضلك!

بيزر



لكن وَصَلتُ عِنْدَئذٍ إِلَى مَدْرَسَتِنَا
هذه الفَتَاةُ الجَدِيدَةُ ...



في وقتِ الغداءِ اختارت ندى السلطة.



أَخْبَرْتَنِي نَدَى أَنَّ الْأَكْلَ الصَّحِيَّ
يَعْنِي أَنْ نَأْكُلَ الْكَثِيرَ مِنْ أَنْوَاعٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الطَّعَامِ.

أَكْلٌ صِحِّيٌّ!



قالت، «خمني ما يحدثُ إذا أنتِ شربتِ
الكثيرَ منَ المشروباتِ الفوّارة؟»



«سَتَظْهَرُ بِقَعِّ عَلَى وَجْهِكَ
وَتَتَسَوَّسُ أَسْنَانُكَ.»



ثم قالت، «وما تظنين أنه سيحصل إذا لم تأكلي أبدًا
فواكه وخضراوات؟»



«سُصَابِينَ كَثِيرًا بِالسُّعَالِ وَالرَّشْحِ.»



وقالت، «ماذا إذا أَكَلتِ مَا كِلَ دَسِيمَةً طَوَالَ حَيَاتِكِ -

مَا تَظُنِّينَ أَنَّهُ سَيَحْدُثُ لَكَ؟»



«سيزداد وزنك ...»



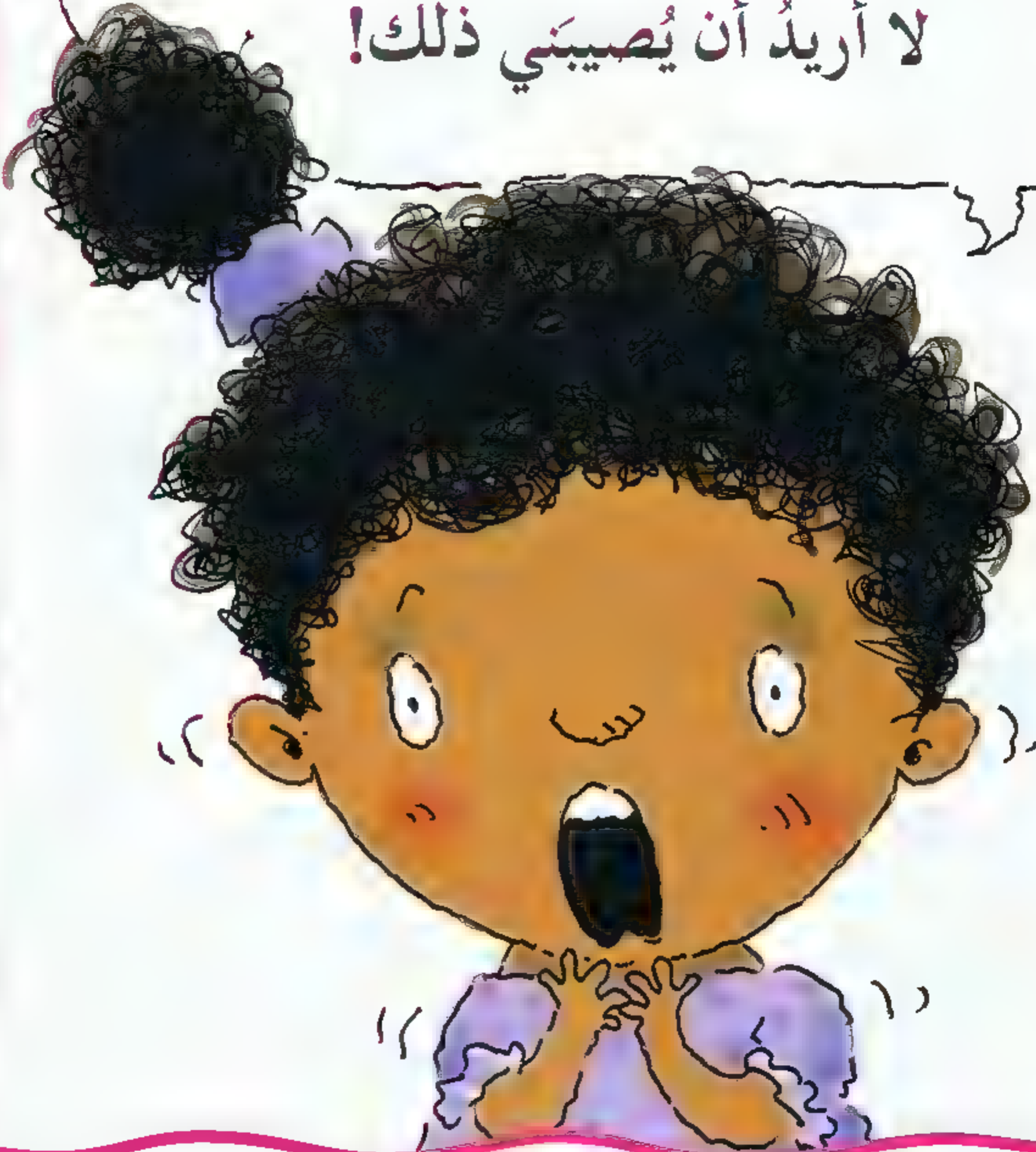
ولن تكوني رشيقة ...»



و - مَن يَعْلَمُ؟ -
يُمْكِنُ أَنْ تَمْرَضِي.



لا أريدُ أن يُصيّبني ذلك!



لذلك أنا الآن آكلُ مثلَ ندى
ماكلِ صحّيّةً.
الطّعامُ الصّحّيُّ يُعطيني كلّ
ما أحتاجُ إليه لأنمو وأكون
سليمة الجسم.



الطَّعَامُ الصَّحِّيُّ يُسَاعِدُ
على أن يَكُونَ عِنْدَنَا طاقَةٌ
وأن نَنْطَلِقَ ...



وأن تكونَ بَشَرَتُنَا صافيةً
وشَعْرُنَا لَمَاعًا.



وهو يَعْنِي أَنَّ وَجَبَاتِي الْآنَ
أَشْهَى وَأَطْيَبُ ...

أَخْذُ سَلْطَةَ خُضْرٍ،
وَدَجَاجًا مَشُويًّا،
وَتُفَّاحَةً طَازِجَةً، مِنْ فَضْلِكَ.



أنا فعلاً أستمعُ بهذا النوعِ من الطَّعامِ ...



أنا آخُذُ سَنَدَوِيشَةَ تُونَةَ
وَذُرَّةَ حُلُوةَ،
من فَضْلِكَ.

وَيَظَلُّ بِإِمْكَانِي أَنْ أَخُذَ شَيْئًا حُلْوًا
بَيْنَ حِينٍ وَآخَرَ.

طَيِّب!

طَيِّب!

كَلِمَةٌ إِلَى الْأَهْلِينَ وَالْمُعَلِّمِينَ

«لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيَّ أَنْ...؟» وَالْمَفَاهِيمُ التَّرْبَوِيَّةُ

سِلْسِلَةُ «لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيَّ أَنْ...؟»، تَقْيُ بِمُتَطَلِّبَاتِ التَّرْبِيَةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ وَالصَّحِيَّةِ. تُسَاعِدُ الْقُرَاءَ الصَّغَارَ فِي التَّمْيِيزِ بَيْنَ مَا يُحِبُّونَ وَمَا لَا يُحِبُّونَ، وَبَيْنَ مَا هُوَ عَادِلٌ وَمَا هُوَ غَيْرُ عَادِلٍ، وَمَا هُوَ صَوَابٌ وَمَا هُوَ خَطَأٌ. وَتُسَاعِدُهُمْ عَلَى أَنْ يُفَكِّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ، وَيَتَعَلَّمُوا مِنْ خِبْرَاتِهِمْ، وَيُدْرِكُوا مَا هُمْ بَارِعُونَ فِيهِ. وَهِيَ أَيْضًا تُسَاعِدُ الْأَطْفَالَ عَلَى الْقِيَامِ بِخِيَارَاتٍ بَسِيطَةٍ لِتَحْسِينِ صِحَّتِهِمْ، وَلِلْحِفَازِ عَلَى نِظَافَتِهِمْ الشَّخْصِيَّةِ، وَتَعَلِّمُ قَوَاعِدَ الْحِفَازِ عَلَى سَلَامَتِهِمْ وَطُرُقَ تَحْقِيقِ ذَلِكَ. قِرَاءَةُ هَذِهِ الْكُتُبِ تُسَاعِدُهُمْ أَيْضًا عَلَى مَعْرِفَةِ تَأْثِيرِ سُلُوكِهِمْ عَلَى الْآخَرِينَ، وَأَنَّ الْاسْتِمَاعَ إِلَى مَا يَقُولُهُ الْآخَرُونَ وَالْعَمَلَ وَالتَّعَاوُنَ مَعَهُمْ أُمُورٌ مُهِمَّةٌ، وَأَنَّ عَلَى أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ وَالْأَصْدِقَاءِ أَنْ يَهْتَمُّوا بَعْضُهُمْ بِبَعْضٍ.

حَوْلَ كِتَابِ «لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيَّ أَنْ أَكُلَ أَكْلًا صِحِّيًّا؟»

«لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيَّ أَنْ أَكُلَ أَكْلًا صِحِّيًّا؟» كِتَابٌ مُتَمِّعٌ يَتَحَدَّثُ عَنِ أَهْمِيَّةِ النُّظَامِ الْغِذَائِيِّ السَّلِيمِ. مِنْ سِنِّ مُبَكَّرَةٍ، يَخْتَارُ الْأَطْفَالُ أَنْوَاعَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي يَأْكُلُونَهَا. إِذَا عَرَفُوا الْقِيَمَةَ الْغِذَائِيَّةَ لِلْأَطْعِمَةِ الْمُخْتَلِفَةِ، يَكُونُ بِإِمْكَانِهِمْ أَنْ يَبْدَأُوا بِخِيَارَاتٍ حَقِيقِيَّةٍ تُحَسِّنُ صِحَّتَهُمْ وَحَيَاتِهِمْ. الْمَاكِلُ الصَّحِيَّةُ طَرِيقَةٌ لِلْعِنَايَةِ بِأَنْفُسِنَا. وَهِيَ مُهِمَّةٌ لِلْاعْتِرَازِ بِالنَّفْسِ.

إِقْتِرَاحَاتٌ عِنْدَ قِرَاءَةِ الْكِتَابِ مَعَ الْأَطْفَالِ

إِذَا تَقَرَّرَ هَذَا الْكِتَابُ مَعَ الْأَطْفَالِ، تَوَقَّفْ بَيْنَ حِينٍ وَآخَرَ لِتَتَحَدَّثَ فِي قَضَايَا يُثِيرُهَا النَّصْرُ. هَلْ حَاوَلَ أَحَدٌ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَجْعَلَهُمْ يَأْكُلُونَ شَيْئًا لَا يُحِبُّونَهُ، أَوْ مَنَعَهُمْ مِنْ تَنَاوُلِ شَيْءٍ يُحِبُّونَهُ؟ لِمَاذَا كَانَ ذَلِكَ؟ هَلْ يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ الَّذِي يُقَدَّمُ فِي الْمَدْرَسَةِ أَوْ يَجْلِبُونَ مَعَهُمْ طَعَامَهُمْ الْخَاصَّ؟ مَا أَنْوَاعُ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي يَخْتَارُونَهَا؟

إِسْأَلِ الأَطْفَالَ أَنْ يَذْكُرُوا طَعَامَهُم المُّفَضَّلَ والطَّعَامَ الَّذِي يُحِبُّونَهُ. هَذَا يُبَيِّنُ كَيْفَ أَنْ مَا يُحِبُّونَ وَمَا لَا يُحِبُّونَ هُوَ مَسْأَلَةٌ شَخْصِيَّةٌ. أَيْضًا، أَذْوَاقُنَا تَتَغَيَّرُ إِذْ نَكْبُرُ. هَلْ مِنْ أَطْعِمَةٍ لَمْ يَكُونُوا يُحِبُّونَهَا وَبَاتُوا الآنَ يَسْتَطِيبُونَهَا؟

لَا تُحَاوِلْ أَنْ تُشَدِّدَ عَلَى المَّاكِلِ الصَّحِيَّةِ وَتُخْرِجَ كُلَّ شَيْءٍ آخَرَ. الرِّسَالَةُ الَّتِي يُورِدُهَا هَذَا الكِتَابُ هِيَ تَقْدِيرُ الطَّعَامِ وَالتَّنَوُّعِ فِيهِ. تَنَاوُلُ طَعَامٍ مُتَنَوِّعٍ هُوَ سِرُّ النِّظَامِ الغِذَائِيِّ المُتَوَازِنِ.

إِقْتِرَاحَاتٌ لَأَنْشِطَةٍ لَاحِقَةٍ

إِسْأَلِ طَبَاخَ المَدْرَسَةِ أَنْ يَنْسَخَ قَائِمَةَ الطَّعَامِ الأُسْبُوعِيَّةِ. أَعْطِ كَلًّا مِنَ الأَطْفَالِ نُسخَةً مِنْهَا وَاسْأَلْهُمْ أَنْ يُفَكِّرُوا فِي أَطْعِمَةٍ كَانَتْ يُمَكِّنُ أَنْ تَخْتَارَهَا مُنِيرَةً قَبْلَ أَنْ تَلْتَقِيَ نَدَى، وَمَا يُمَكِّنُ أَنْ تَخْتَارَهُ بَعْدَ أَنْ التَّقْتَهَا.

أَطْلُبْ مِنْ كُلِّ مِنَ الأَطْفَالِ أَنْ يَجْلِبَ طَعَامًا لَمْ يَذُقْهُ مِنْ قَبْلِ. يُمَكِّنُ أَنْ يَكُونَ فُجَلًا، أَوْ مِشْمِشًا مُجَفَّفًا، أَوْ قِطْعَةً صَغِيرَةً مِنْ نَوْعٍ مِنَ الجُبِينِ. إِعْرِضِ الأَطْعِمَةَ عَلَى مَائِدَةٍ وَاطْلُبْ مِنْ كُلِّ وَاحِدٍ أَنْ يَذُوقَ شَيْئًا. هَلْ بِإِمْكَانِ الأَطْفَالِ أَنْ يَصِفُوا الطَّعْمَ وَالقِيَامَ؟ هَلْ يُحِبُّونَ مَا يَذُوقُونَ؟

إِسْأَلِ الأَطْفَالَ أَنْ يَرَسُمُوا مُفَكَّرَةً طَعَامٍ لِيَوْمٍ وَاحِدٍ، وَأَنْ يَتَبَادَلَ كُلُّ مِنْهُمْ قَائِمَتَهُ مَعَ صَدِيقِهِ. هَلْ يَظُنُّ الطِّفْلُ مِنْهُمْ أَنْ صَدِيقَهُ قَدْ أَكَلَ مَجْمُوعَةً طَيِّبَةً مِنْ أَنْوَاعِ المَّاكِلِ؟ كَيْفَ يُقَارَنُ اخْتِيَارُ الوَاحِدِ مِنْهُمْ مَعَ مُخَطَّطِ المَّاكِلِ فِي ص 16؟

قُمْ بِمَشْرُوعٍ يَتَعَلَّقُ بِنَوْعٍ مِنَ الطَّعَامِ - پِيتْزَا مِثْلًا. مَا المُّكَوِّنَاتُ الَّتِي تَحْتَوِيهَا؟ كَيْفَ تُعَدُّ؟ مَا المُّكَوِّنَاتُ الَّتِي يُحِبُّهَا الأَطْفَالُ؟ إِسْأَلْهُمْ أَنْ يَرَسُمُوا قُرْصَ پِيتْزَا. زُرْ مَعَهُمْ مَعْمَلِ پِيتْزَا مَحَلِّيًّا لِرُؤْيَةِ مَرَاجِلِ العَمَلِ المُخْتَلِفَةِ.

الْعَبَ مَعَ الْأَطْفَالِ لَعِبَةَ الْفَبَاءِ طَعَامًا، يَتَبَادَلُونَ فِيهَا الْأَدْوَارَ لِتَتَذَكَّرَ كُلُّ مِنْهُمْ قَائِمَةَ طَعَامٍ، ثُمَّ يُضَيِّفَ إِلَى الْقَائِمَةِ شَيْئًا.

«ذَهَبْتُ إِلَى مَطْعَمٍ وَأَكَلْتُ تَفَاحَةً»

«ذَهَبْتُ إِلَى مَطْعَمٍ وَأَكَلْتُ تَفَاحَةً وَشَيْئًا مِنَ الْخُبْزِ.»

«ذَهَبْتُ إِلَى مَطْعَمٍ وَأَكَلْتُ تَفَاحَةً وَشَيْئًا مِنَ الْخُبْزِ وَقِطْعَةً مِنَ الْجُبْنِ.» وَهَكَذَا.

«لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيَّ أَنْ أَكُلَ أَكْلًا صِحِّيًّا؟» يُعْطَى الْأَطْفَالُ فُرْصَةً لِلْحَدِيثِ عَنْ أَشْيَاءَ عَرَفُوهَا. وَهُوَ يَصْلُحُ قَاعِدَةً لِمُنَاقَشَاتٍ حَوْلَ مَصَادِرِ الطَّعَامِ. عَلَى سَبِيلِ الْمِثَالِ، يُمَكِّنُ أَنْ تَسْأَلَ الْأَطْفَالُ أَنْ يُجَرَّبُوا مَعْرِفَةَ مَصْدَرِ طَعَامٍ مُعَيَّنٍ مِمَّا هُوَ مَكْتُوبٌ عَلَى وَرَقَةِ التَّغْلِيفِ.

يُمْكِنُ أَيْضًا أَنْ يَسْأَلَ الْأَطْفَالُ جَدَّهُمْ أَوْ جَدَّتَهُمْ أَوْ أَشْخَاصًا تَقَدَّمَ بِهِمُ الْعُمُرُ، عَنْ أَنْوَاعِ الطَّعَامِ الَّتِي كَانُوا يَأْكُلُونَهَا فِي صِغَرِهِمْ. هَلْ يَرَوْنَ أَنَّ النَّاسَ كَانُوا أَكْثَرَ مَيْلًا مِنْ أَطْفَالِ الْيَوْمِ إِلَى الْمَاكِلِ الصَّحِيَّةِ؟

كُتِبَ لِلْقِرَاءَةِ

— سِلْسِلَةُ الْفِرَاشَةِ — زَاوِيَةُ الْقِرَاءَةِ: عُلْبَةُ الْغَدَاءِ

— سِلْسِلَةُ الْفِرَاشَةِ — زَاوِيَةُ الْقِرَاءَةِ: الْفُشَارُ فِي الدَّارِ

— سِلْسِلَةُ الْفِرَاشَةِ — زَاوِيَةُ الْقِرَاءَةِ: يَوْمُ فِطَائِرِ الْعَسَلِ



لماذا يجب عليّ أن...؟



جزء من تطوُّر الأطفال أن يسألوا أسئلة وأن يتعلّموا
عن أنفسهم. هذا الكتاب يُبيِّن، من خلال رُسومه الطريفة
ونُصوصه البسيطة، أهميّة تناول ماكلٍ صحيّة.
في الكتاب أيضًا ملاحظات للأهلين والمعلّمين
تُساعدُ في استخدامه على أحسن وجه.



في هذه السلسلة

- لماذا يجب عليّ أن أستمع ؟
لماذا يجب عليّ أن أكل أكلاً صحيّاً ؟
لماذا يجب عليّ أن أساعد ؟
لماذا يجب عليّ أن أشارك غيّرِي ؟
لماذا يجب عليّ أن أوفّر في استخدام الطّاقة ؟
لماذا يجب عليّ أن أصوت الطّبيعة ؟
لماذا يجب عليّ أن أوفّر في استهلاك الماء ؟
لماذا يجب عليّ أن أسهم في عمليّات التدوير ؟

ISBN 978-9953-86-744-1



9 789953 867441

WHY SHOULD I EAT WELL?
(ARABIC BUTTERFLY BOOKS)

مكتبة لبنان ناشرون



راجع موقعنا على الإنترنت: www.ldlp.com